



## 家庭における食育の重要性

～食育は特別なことでなく、継続的な習慣づけが重要～

「毎日1日3食のご飯を食べること」

「ご飯のときは家族で話をしながらご飯を食べる」

「休みの日は家族でそろってテレビをつけずに食べる」

など、家族で決めたことを毎日習慣づけて行うことが食育の定着につながります。

そして、子供の頃から食事を家族みんなで楽しく食べることで、子どもたちにとって食事は楽しいものになります。家庭で行っていたことが子供たちの常識になっていきます。食事の時間が家族をつなぐ素敵な時間になることを願っています。

## お弁当の日 ありがとうございます！

3月8日はお別れ遠足で「お弁当の日」でした。お家の方からのご意見、ご感想を紹介いたします。6年生は小学校最後のお弁当の日になりました。ありがとうございました。

いつもより早起きをして、ニコニコ笑顔で楽しそうにお弁当箱に色々工夫しながら上手に詰めていました。帰ってきてからは「おいしかったよ！！ありがとう！」笑顔で言ってくれて私も嬉しかったです。<1年生 うまくつめよう・最後の仕上げ・感謝1. 2コース>



前日の夜は、わくわくドキドキの様子でしたが、当日は、5時半に目覚ましで起きることが自分でできて、おにぎりを作って弁当箱に詰めることができました。3年生になったら、どこまでできるのかが今から楽しみです。

<2年生 うでじまん・うまくつめよう・最後の仕上げ・感謝1. 2コース>

2～3日前からお弁当のメニューを決め、材料が揃うのか確認をして、不足分は買っておいてほしいと伝えます。当日は、チキンライス、卵焼き、キャベツとハムの炒め物など自分で調理して弁当箱に詰めて完成！！5年生になって、自分でできることが増えて成長を感じます。また、帰ってから弁当箱をきれいに洗ってあったのにびっくり。「おいしかったよ。」の言葉を添えて。お弁当の日の取り組みに感謝です。

<5年生 うでじまん・うまくつめよう・最後の仕上げ・感謝その2コース>

小学校最後のお弁当の日となりました。1週間前からお弁当の内容は何にしようかと考えながら……。好きな物だけのお弁当が完成しました。色々とできることがふえ、おいしいお弁当の完成。その日の「おいしかった。ありがとう。」は特別に感じました。これからもレベルアップしてほしいです。

<6年生 うでじまん・うまくつめよう・感謝その2コース>